A MI MANERA
KARLOS ARGUIÑANO

LAS RECETAS FUNDAMENTALES
DE LA COCINA REGIONAL ESPAÑOLA

Planeta

INTRODUCCIÓN

Una de las cosas que más me atrajo de la cocina desde el momento en que tomé contacto con ella fue su parte creativa. Cada vez que cocinamos un plato inventamos algo nuevo. Por muchas veces que repitamos la misma receta, siempre cambia el resultado, aunque sea una pizca. Esa fue la magia de la cocina que me atrapó hace muchos años.

Siempre que viajo me gusta comer y beber productos típicos de la zona donde me encuentro. Esta curiosidad me ha hecho disfrutar y aprender mucho. He descubierto que España es un país muy variopinto en su gastronomía. El paso de pueblos tan diferentes por la península Ibérica y las islas a lo largo de la historia ha dejado como herencia una cultura gastronómica muy abundante y diversa.

La cocina tradicional es esa que va pasando de generación en generación en la gastronomía, sobre todo, de madres a hijas. Hay quien piensa que esa cocina se mantiene tal cual la conocían nuestros antepasados, pero lo cierto es que evoluciona día a día, casi sin darnos cuenta. Hoy no se cocina ni se come igual que hace cincuenta años, y mucho menos que hace un siglo. Ha cambiado todo: los electrodomésticos, los productos y las necesidades alimentarias. Ya nada es igual. En esta evolución, cada persona que cocina ha aportado su pincelada con el fin de mejorar la receta.

Con este libro no he pretendido hacer un tratado minucioso de la cocina española. Mi objetivo ha sido dar a conocer una serie de recetas que, por diferentes razones, me llamaron la atención y decidí cocinarlas dándoles mi toque personal. En definitiva, un viaje por las cocinas regionales «a mi manera».

Karlos Arguiñano

SALMOREJO

El salmorejo es una crema típica de Andalucía, más concretamente de la provincia de Córdoba, aunque hoy en día figura en la carta de muchos restaurantes de diferentes lugares lejos del sur de España. Es muy refrescante, pero con energía. En este caso, le he dado un toque personal al añadirle los huevos de codorniz.

INGREDIENTES (4p.)

1 kg de tomates
200 g de miga de pan
1 diente de ajo
100 g de jamón serrano
8 huevos de codorniz
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

ELABORACIÓN

1. Lava los tomates, córtalos y colócalos en una jarra. Tritúralos bien con la batidora eléctrica. Cuélalos para eliminar la piel y las pepitas.

2. Pasa el puré a una jarra. Trocea la miga de pan e incorpórala. Añade el diente de ajo picado, una pizca de sal y 100 ml de aceite. Tritura todo bien hasta que quede una crema homogénea. Enfríalo en el frigorífico.

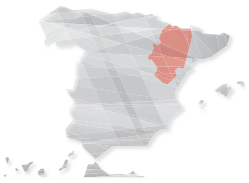
3. Cuece los huevos en una cazuela con agua durante 3-4 minutos desde el momento en que esta empiece a hervir. Refréscalos, pélalos y córtalos en 4 gajos.

4. Pica el jamón serrano en taquitos. Sirve el salmorejo y coloca encima la guarnición. Adorna con unas hojas de perejil.

Si quieres dar un toque diferente a tu salmorejo, puedes optar por asar los tomates antes de triturarlos. Prueba y ya me contarás.

Andalucía

Aragón



MIGAS CON UVAS

Esta receta es un invento de los pastores. Es muy completa y da mucha energía. En esta ocasión, he añadido un caldo de verduras, como hacen en algunos lugares de Huesca. Y además he utilizado uvas de Vinalopó (Alicante). Un manjar.

INGREDIENTES (4p.)

300 g de uvas de Vinalopó
350 g de pan de hogaza del día anterior
100 g de panceta
50 g de chorizo
1 puerro
1 zanahoria
1 cebolleta
5 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

ELABORACIÓN

1. Para hacer el caldo, limpia, pela y corta la cebolleta en 4 trozos y colócalos en una cazuela con agua. Limpia y trocea la zanahoria y el puerro y añádelos. Introduce 2 dientes de ajo sin pelar, sazona y deja hervir durante 15 minutos. Cuela y reserva el caldo.

2. Corta el pan en rebanadas y colócalas en un plato. Con ayuda de un cacito, riega el pan con el caldo, tápalo con un paño limpio y deja que repose.

3. Pela y pica 3 dientes de ajo y dóralos en una sartén grande con un chorrito de aceite. Pica la panceta y el chorizo, añádelos y rehoga bien. Retíralos y resérvalos en un plato.

4. Desmenuza el pan con las manos sobre el aceite caliente y deja sofreír durante 15 minutos sin dejar de remover. Añade la panceta y el chorizo y mezcla bien. Termina de cocinar a fuego fuerte para crear una costra por debajo. Reserva.

5. Lava las uvas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Sirve las migas y coloca encima las uvas. Decora con una ramita de perejil.

Antes de comprar uvas, agita el racimo muy suavemente. Los granos deben permanecer en su sitio. Si cae alguno es que la uva está demasiado madura.

POTE ASTURIANO

El pote es un plato de cuchara, con potencia, de los que a mí me gustan. Se cocina tradicionalmente en Asturias en época de matanza. Por eso lleva diferentes partes del cerdo y sus derivados. En algunos lugares le ponen castañas o arroz en vez de fabes. El que más me gusta es el típico con berza, patatas y fabes.

ELABORACIÓN

1. Lava las berzas y córtalas en trozos de unos 5 centímetros. Cuécelas durante 5 minutos en una cazuela con agua hirviendo. Retira el agua y pon agua nueva a calentar. Agrega las berzas. Pela las patatas, cáscalas y añádelas. Sazona y cuece el conjunto durante 30 minutos aproximadamente.

2. Pon en remojo la víspera la costilla, el lacón y el tocino. Escurre el agua y colócalos en la olla a presión. Agrega el chorizo y la morcilla. Cubre con agua, tapa la olla y cuece todo durante 15-20 minutos desde que suba la válvula.

3. Pon las fabes en remojo la víspera, escúrrelas, pásalas a una olla a presión y cúbrelas con agua. Pela los dientes de ajo, lamínalos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega el pimentón (fuera del fuego), mezcla bien y riega las fabes. Sazona, tapa y cuécelas durante 12-15 minutos desde que suba la válvula.

4. Pon las fabes en una cazuela grande, agrega las patatas con las berzas y mezcla bien. Corta las carnes en trozos de bocado e incorpóralas. Cocina todo junto durante 10 minutos. Sirve.

INGREDIENTES (4p.)

250 g de fabes
1 manojo de berzas (o, en su defecto, 8 hojas de repollo)
4 dientes de ajo
2 patatas
1 chorizo asturiano
1 morcilla asturiana
200 g de tocino
200 g de lacón
200 g de costilla adobada
agua
aceite de oliva virgen extra
sal
pimentón

Este es uno de los platos más representativos de la cocina asturiana. Un delicioso plato único, fuerte, sabroso y muy interesante para los fríos días de invierno. Eso sí, siempre sin abusar.

Para que el hueso de jamón no dé demasiado sabor al cocido, lo mejor será lavarlo bien antes de agregarlo a la olla.

COCIDO MADRILEÑO

INGREDIENTES (4-6p.)

300 g de garbanzos
300 g de morcillo
1 muslo de pollo
200 g de chorizo
1 morcilla de cebolla
150 g de tocino
80 g de jamón
1 hueso de jamón
2 zanahorias
½ repollo
2 patatas
3 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

Madrid

Cómo se nota que la persona que eligió el oso y el madroño para el escudo de Madrid no era cocinero. Si me dejan a mí, en el escudo hubiese puesto un buen puchero de cocido madrileño. Qué gran invento. Un potaje que reúne tres platos con mucho fundamento. Una sopa, un plato de verduras con garbanzos y finalmente una buena cantidad de carne y embutidos. A mí me gusta comer la sopa y los garbanzos juntos.

ELABORACIÓN

1. Pon los garbanzos en un bol, cúbrelos con agua y mételos en el frigorífico. Déjalos en remojo durante toda la noche. Escúrrelos, colócalos en una red y resérvalos.

2. Pon abundante agua en la olla a presión (unos 2,5 litros), añade el morcillo, el tocino, el jamón y el hueso. Sazona, pon a calentar y, cuando empiece a hervir, retira la espuma, introduce los garbanzos y retira la espuma de nuevo. Tapa y cuécelo durante 30 minutos a partir de que suba la válvula.

3. Abre la olla, retira un poco del caldo a otra cazuela y ponlo a calentar. Pica el repollo e introdúcelo en la cazuela donde se está calentando el caldo de los garbanzos. Agrega también el chorizo y la morcilla, sazona. Tapa y cuece todo junto durante 15 minutos.

4. Pela las patatas y las zanahorias y agrégalas enteras a la olla de los garbanzos. Añade también el muslo de pollo, tápala de nuevo y cuece todo durante 10 minutos más.

5. Escurre los garbanzos y reserva el caldo para hacer una sopa. Coloca el resto de los ingredientes junto a los garbanzos en una fuente grande. Lamina los ajos, fríelos en una sartén con un chorrito de aceite y riega la fuente. Espolvorea con perejil picado y sirve.

Para espolvorear el pimentón sobre el pulpo, lo más conveniente es colocarlo en un colador y darle unos golpecitos con la mano. De esta manera, quedará repartido uniformemente.

PULPO *A FEIRA*

Receta de fiesta en Galicia. Es típico, en las ferias al aire libre, encontrar grandes ollas donde se están cociendo sabrosos pulpos pescados allí mismo o muy cerca que, acompañados de cachelos que parecen mantequilla, se sirven en rústicos platos de madera. Y para rematar, un buen ribeiro tinto. Qué maravilla.

INGREDIENTES (4p.)

1 pulpo
4 patatas
agua
aceite de oliva virgen extra
escamas de sal
pimentón dulce y picante

Galicia

ELABORACIÓN

1. Calienta abundante agua en una cazuela grande. Cuando rompa a hervir, hay que asustar el pulpo. Para ello, cógelo por la cabeza e introdúcelo y sácalo 3 veces en la cazuela. De esta manera conseguirás que quede tieso y que no se le caiga la piel durante la cocción.

2. Deja el pulpo dentro de la cazuela y cuécelo durante 40 minutos desde el momento en que empiece a hervir el agua de nuevo. Pasado este tiempo, deja que repose durante 4 minutos en el agua de la cocción y escúrrelo bien.

3. Lava las patatas, córtalas por la mitad y cuécelas durante 20 minutos. También se pueden hacer en la misma agua de cocción del pulpo pero, en ese caso, quedarán teñidas. Pela las medias patatas y córtalas en cuatro trozos.

4. Corta el pulpo con unas tijeras de cocina en trozos de 1-2 centímetros. Sírvelo con las patatas en platos de madera. Riega con un buen chorro de aceite de oliva, espolvorea con pimentón y sazona con las escamas de sal.

BACALAO A LA VIZCAÍNA

El bacalao a la vizcaína es un plato tradicional del País Vasco, una de las recetas más populares, sin duda, de su gastronomía. Aunque la receta original no utiliza salsa de tomate, algunas variantes la incluyen. Un truco muy mencionado por algunos cocineros es el empleo de galletas con el objeto de aumentar la ligazón final de la salsa.

INGREDIENTES (4p.)

4 lomos de bacalao desalado
6 cebollas (3 rojas y 3 blancas)
6 dientes de ajo
10 pimientos choriceros
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil

ELABORACIÓN

1. Retira el rabo y las pepitas a los pimientos choriceros. Ponlos a cocer en una cazuela con agua durante 10 minutos. Escúrrelos, retira la carne, pícala y resérvala.

2. Pela 2 dientes de ajo y rehógalos en una tartera con bastante aceite (100 ml). Introduce el bacalao y confítalo durante 4 minutos aproximadamente. Retira el bacalao y los ajos y resérvalos.

3. Pica las cebollas en dados y añádelos a la tartera. Pela y lamina los otros 4 dientes de ajo y añádelos. Rehoga todo a fuego moderado hasta que quede bien tierno. Agrega la carne de los pimientos choriceros y cocina todo durante 15 minutos más. Tritura.

4. Introduce los trozos de bacalao en la salsa y caliéntalos. Sirve y adorna con unas hojas de perejil.

Si la salsa queda muy seca, puedes aligerarla agregándole un poco de agua o de fumet de pescado; en cambio, si queda muy ligera puedes espesarla agregándole una rebanada de pan frito.

País Vasco

CREMA CATALANA DE EVA

Este es el postre más conocido de la cocina catalana. Una crema dulce que, según me contaron, nació en un convento. Ya se sabe que los obispos son muy golosos. Tradicionalmente, se preparaba para San José, día del padre. Es interesante el toque crujiente que le da el azúcar quemado.

INGREDIENTES (4p.)

6 yemas de huevo
750 ml de leche
100 g de azúcar
2 cucharadas de azúcar para caramelizar
25 g de harina de maíz refinada
cáscara de limón
cáscara de naranja
grosellas para decorar

ELABORACIÓN

1. Reserva un vasito de leche y pon el resto a calentar en una cazuela con un trocito de cáscara de limón y dos trocitos de cáscara de naranja.

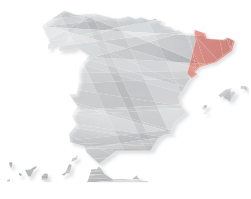
2. Pon en un bol grande la harina, el azúcar y la leche que habías reservado. Remueve un poco, incorpora las yemas de huevo y mezcla bien. Cuela encima la leche caliente y mezcla bien. Pásala a la cazuela, ponla de nuevo al fuego y cocínala a fuego suave hasta que espese.

3. Reparte la crema catalana en 4 copas y deja que se enfríen bien. Espolvoréalas con azúcar y caramelízalas con un soplete.

4. Sirve la crema catalana y decora con unas grosellas.

Si no tienes soplete, una opción sería preparar un caramelo, extenderlo sobre un trozo de papel de horno, cubrirlo con otro trozo, estirarlo con un rodillo y dejar que se enfríe bien. Una vez frío, puedes trocearlo y colocar unos trozos sobre las cremas catalanas.

Cataluña



ARROZ A MI MANERA

Estamos en la tierra de los arroces. El más tradicional es el arroz a la valenciana. Un plato inventado por los labradores, que añadían al arroz los ingredientes de sus huertos y las carnes de los animales de sus corrales. Y en la Albufera valenciana también agregaban lo que pescaban, es decir, anguilas. Esta es mi receta para homenajear a aquellos labradores que nos enseñaron el camino de este magnífico plato.

INGREDIENTES (4p.)

500 g de arroz de grano redondo
500 g de pollo
500 g de conejo
250 g de judías planas
200 g de garrofones
1-2 tomates
1,5 l de agua
aceite de oliva virgen extra
sal
1 rama de romero
azafrán
perejil

Valencia

ELABORACIÓN

1. Trocea el conejo y el pollo sin piel, sazona y dora la carne en una paella con un buen chorro de aceite de oliva. Cuando la carne se dore un poco, apártala hacia el extremo de la paella, dejando el centro vacío. Ralla los tomates y ponlos en el centro, junto con los garrofones.

2. Trocea las judías planas e incorpóralas. Vierte el agua. Pon a punto de sal, agrega el azafrán y cocina todo a fuego moderado durante 18-20 minutos.

3. Comprueba que el caldo esté bien condimentado antes de echar el arroz. Agrega el arroz y extiéndelo por toda la paella con una cuchara de palo. Cocínalo a fuego fuerte durante 6 minutos, baja el fuego y cocínalo durante 8 minutos más, agrega la rama de romero y cocínalo durante 4 minutos más.

4. Deja que repose durante 5 minutos, retira el romero y adorna con una ramita de perejil. Sirve.

El garrofón es una alubia de gran tamaño típica de Valencia, ingrediente habitual en las paellas valencianas. A pesar de su tamaño, se cuece con rapidez.

Si las patatas te quedan muy caldosas puedes hacer 2 cosas: dejarlas cocer durante 15 minutos más o bien aplastar algunas patatas con un tenedor e incorporarlas de nuevo a la cazuela.

PATATAS A LA RIOJANA

Siempre que tengo oportunidad de acercarme a La Rioja, sobre todo en invierno, me gusta comer este plato. En Baños de Río Tobía elaboran uno de los mejores chorizos que he probado. Esta es una receta tradicional que se suele servir en las comidas de las animadas bodegas de La Rioja.

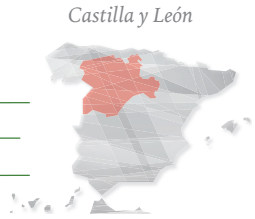
ELABORACIÓN

1. Pica los ajos, la cebolleta y el pimiento verde en una cazuela con un chorro de aceite y rehoga.
2. Sazona la costilla, córtala en 4 trozos y añádelos. Corta el chorizo en rodajas y agrégalas.
3. Pela las patatas, casca y añádelas. Remuévelas un poco para que no se peguen a la cazuela. Retira las pepitas del pimiento choricero, córtalo en 4 trozos e incorpóralo. Añade también la hoja de laurel y el pimentón y sazona.
4. Cubre con agua y cocínalo a fuego medio durante 25-30 minutos. Pasado este tiempo comprueba el punto de la carne. Si estuviera dura, déjala durante unos minutos más. Sirve.

INGREDIENTES (4p.)

1 kg de patatas
200 g de costilla de cordero
190 g de chorizo picante
1 cebolleta
1 pimiento verde
1 pimiento choricero
4 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen extra
sal
1 hoja de laurel
pimentón

COCHINILLO ASADO CON ENSALADA VERDE A LA NARANJA



Cándido, mesonero de Segovia, fue el hombre que dio fama a esta receta. Su restaurante a los pies del acueducto sigue siendo lugar de peregrinaje para probar este manjar. En esta versión, a mi manera, lo acompaño de una ensalada aliñada con zumo de naranja para desengrasar este plato.

ELABORACIÓN

1. Precalienta el horno a 150 ºC, pela y pica los dientes de ajo, ponlos en el mortero, añade una pizca de sal y los granos de pimienta. Maja bien y vierte un chorro de aceite.

2. Salpimenta el cochinillo y hazle unos cortes superficiales (no muy profundos) en la piel. Coloca el cochinillo en una placa de horno y úntalo con el majado procurando que penetre en los cortes.

3. Vierte un vaso de agua en la bandeja y hornéalo a 150 ºC durante 90 minutos aproximadamente. Sube la temperatura a 190 ºC y cocínalo durante 15 minutos más hasta que se dore.

4. Pasa el jugo de la bandeja a un cazo y ponlo a reducir. Agrega una cucharada de harina de maíz refinada diluida en agua fría y lígala. Espolvorea con perejil picado. Reserva el jugo. Mantén el cochinillo en el horno.

5. Para el aliño de naranja, pon el zumo de las naranjas y el vodka en un cazo y cuece hasta que se reduzca a un tercio (unos 10 minutos). Retira la cazuela del fuego, pasa la reducción a un cuenco y añade un chorro de aceite de oliva y una pizca de sal.

6. Lava las hojas de lechuga y colócalas en un bol. Pela la otra naranja, saca los gajos y córtalos en trocitos. Incorpóralos al bol. En el momento de servir, sazona y aderézala con el aliño de naranja.

7. Pela las patatas, haz lonchas y cuécelas en una cazuela con agua y sal durante 15 minutos. Resérvalas.

8. Sirve el cochinillo con las patatas y salsea con el jugo del asado. Acompaña con la lechuga. Decora con unas hojas de perejil.

INGREDIENTES (4p.)

½ cochinillo (unos 2 kg)
5 dientes de ajo
4 patatas
1 naranja
hojas variadas de lechuga (canónigos, rúcula, berros...)
1 cucharada de harina de maíz refinada
agua
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
20-25 granos de pimienta negra
perejil

Para el aliño de naranja
el zumo de 2 naranjas
1 chupito de vodka
aceite de oliva virgen extra
sal

Para conseguir que la piel quede crujiente, es recomendable subir la temperatura del horno a 190 ºC y tostarlo durante 15-20 minutos.